CONFIGURE O SEU A300

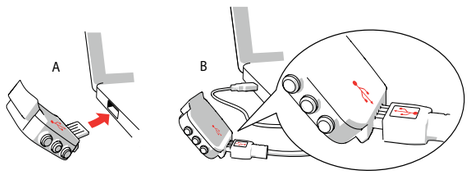
O seu novo A300 está em modo de armazenagem e é ativado quando o liga a um computador para configurar. Se a pilha estiver totalmente descarregada, poderão ser necessários alguns minutos até o seu A300 acordar.

Faça a configuração no serviço Web Polar Flow do seguinte modo:

1. Navegue para flow.polar.com/start e instale o software FlowSync.
2. Retire a pulseira como descrito no capítulo **Pulseira** .
3. Ligue o seu A300 ao computador, diretamente (A) ou com o cabo USB (b) para o configurar e carregar a pilha.
4. A seguir, iremos orientá-lo no registo no serviço Web Flow e na personalização do seu A300.

   Para obter dados de atividade e treino mais exatos e personalizados, é importante ser preciso nas definições físicas quando se inscrever no serviço Web. Ao inscrever-se, pode selecionar um idioma e obter o firmware mais recente para o seu A300.

Depois da configuração estar concluída, está pronto para começar. Divirta-se!



SAIBA MAIS SOBRE O SEU A300

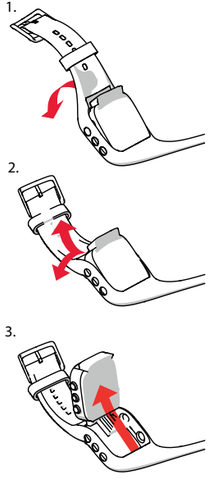
Para transferir a versão integral do manual do utilizador e a versão mais recente deste guia, consulte polar.com/support/A300. Neste endereço também encontrará também excelentes tutoriais em vídeo.

PULSEIRA

O conector USB do seu A300 está no dispositivo existente dentro da pulseira. Precisa de retirar a pulseira para configurar o seu A300 com um computador, carregar a pilha e substituir a pulseira.

1. Dobre a pulseira do lado da fivela para a separar do dispositivo.
2. Segure a pulseira pelo lado da fivela. Passe a pulseira sobre os botões, primeiro de um lado e depois do outro lado. Estique a pulseira apenas quando for necessário.
3. Afaste o dispositivo da pulseira.

Para juntar a pulseira, execute os passos pela ordem inversa.



CONHEÇA O SEU A300

» Percorra o menu premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO.
» Confirme seleções com INICIAR.
» Volte a uma opção, faça uma pausa e pare com PARA TRÁS.

SUGESTÕES ÚTEIS

» Altere o mostrador do relógio premindo PARA CIMA, sem libertar.
» Bloqueie os botões premindo LUZ, sem libertar.
» Sincronize os dados com a aplicação Polar Flow premindo PARA TRÁS, sem libertar.
» Coloque o seu A300 perto do seu sensor de frequência cardíaca para ver a hora durante o treino.

MONITORIZAR A SUA ATIVIDADE

Assim que tiver configurado o seu A300, este começa automaticamente a monitorizar a sua atividade de forma permanente.

Recebe um objetivo de atividade diária personalizado e poderá monitorizar o seu progresso em relação ao objetivo, à medida que for preenchendo a barra de atividade. A barra de atividade está facilmente visível no visor da hora.

No menu **Atividade** pode ver com mais pormenor até que ponto o dia tem sido ativo e obter orientações para atingir o seu objetivo.

Pode visualizar os dados da sua atividade na aplicação Flow ou serviço Web Flow. Aí, pode obter detalhes sobre a sua atividade física e respetivos benefícios para a saúde.

O A300 contabiliza os seus passos e indica a distância percorrida.

Indica as calorias queimadas.

Utilize esta função enquanto dorme para detetar o tempo e a qualidade do seu sono. Visualize os dados do seu sono a partir da aplicação Flow ou do serviço Web Flow.

É o seu motivador pessoal que lhe lembra que se deve mexer se estiver parado demasiado tempo.

TREINO

COLOCAR O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Humedeça os elétrodos da tira elástica.
2. Aplique a tira à volta do peito e ajuste-a confortavelmente.
3. Aplique o conector.

Depois do treino, retire o conector e enxague a tira em água corrente para a manter limpa.

EMPARELHAR O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Antes da sua primeira sessão de treino, precisa de emparelhar o sensor de frequência cardíaca com o seu A300. Coloque o sensor de frequência cardíaca, prima INICIAR e toque no sensor com o seu A300.

INICIAR E PARAR O TREINO

Prima INICIAR e selecione o seu desporto*. Prima INICIAR novamente quando estiver pronto para começar.

Prima PARA TRÁS para fazer uma pausa na sua sessão de treino. Para continuar o treino, prima INICIAR. Se estiver em pausa, para parar a sessão, prima PARA TRÁS sem libertar, durante três segundos, até ser exibida a indicação **Gravação terminada**.

**Pode transferir mais desportos a partir do serviço Web Flow.*

É MUITO MAIS

O seu A300 orienta-o para uma vida mais ativa e saudável. Além disso, em conjunto com o serviço Web Polar Flow e a aplicação móvel, ajuda-o a entender como as suas escolhas e hábitos afetam o seu bem-estar.

POLAR A300

O seu A300 mantém um registo de toda a sua atividade e orienta-o para o seu objetivo de atividade diária. Mude de pulseira e combine com qualquer roupa! Pode comprar pulseiras adicionais separadamente.

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA H7 POLAR*

Utilize este confortável sensor de frequência cardíaca com o seu A300 e tire mais proveito dos seus desportos diários. O sensor de frequência cardíaca também deteta a sua frequência cardíaca quando está a nadar.

** Se comprou o seu A300 sem um sensor de frequência cardíaca, não se preocupe, pode adquirir um em qualquer altura.*

SERVIÇO WEB POLAR FLOW

Acompanhe a sua evolução, obtenha orientações e consulte uma análise detalhada da sua atividade e resultados do treino. Encontre tudo isto e mais em polar.com/flow.

APLICAÇÃO POLAR FLOW

Consulte os dados da sua atividade e treino num relance. A aplicação sincroniza os dados, sem fios, entre o seu A300 e o serviço Web Polar Flow. Obtenha-a na App Store℠ ou no Google Play™.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

A300

Tipo de pilha	Pilha Li-Pol de 68 mAh
Duração	Até 26 dias com monitorização permanente da atividade e treino de 1 hora/dia
Resistência à água	30 m
Materiais	Pulseira: silicone, aço inoxidável; Dispositivo: acrinonitrilo butadieno estireno, fibra de vidro, policarbonato, aço inoxidável, polimetacrilato de metilo

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA H7 POLAR

Tipo de pilha	CR2025
Anel vedante da pilha	Anel vedante 20,0 x 0,90 Material Silicone
Resistência à água	30 m
Material do conector	Acrilonitrilo butadieno estireno
Material da tira elástica	38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster

Para mudar a pilha do sensor de frequência cardíaca:

1. Com a ajuda de uma moeda, abra a tampa do compartimento da pilha rodando-a para a direita, para OPEN (ABERTO).
2. Insira a pilha (CR 2025) no respetivo compartimento, com o lado positivo (+) contra a tampa. Verifique se o anel vedante está na ranhura, para garantir a resistência à água.
3. Volte a colocar a tampa no compartimento.
4. Com a ajuda da moeda, rode a tampa para a esquerda, para CLOSE (FECHADO).

⚠ *Por razões de segurança, assegure-se de que utiliza a pilha adequada.*

SUPORTE PARA O PRODUTO

polar.com/support/A300

FIQUE ATENTO À POLAR

facebook.com/polarglobal

twitter.com/polarglobal

youtube.com/polar

instagram.com/polarglobal

App Store é uma marca de serviços da Apple Inc.
Google Play é uma marca registada da Google Inc.

Fabricado por

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel. +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Compatível com

Bluetooth SMART

GymLink

17954524.02 PRT 09/2015 10011

POLAR®

Polar A300

GUIA COMO COMEÇAR

Configuração em flow.polar.com/start

Português